

# EMENTA

## Creche



Semana de 1 a 5 de abril de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Tirinhas de frango com arroz, alface e cenoura <sup>1,3</sup>	806	191	4,4	0,7	24,0	0,4	12,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes <sup>4</sup>	345	81	0,0	0,0	13,8	0,8	5,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de borrego com cenoura	750	178	5,6	1,5	19,9	0,7	11,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perú desfiado com massinha e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	832	197	4,6	0,8	25,3	0,6	12,6	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de pescada com batata e feijão verde <sup>4</sup>	616	146	3,0	0,4	19,6	0,5	9,6	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# EMENTA

## Creche



Semana de 8 a 12 de abril de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com esparguete e legumes	918	219	8,9	2,4	25,3	0,8	8,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia <sup>4</sup>	348	82	0,4	0,1	12,6	0,7	6,4	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura	724	172	2,7	0,5	22,5	0,8	13,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Borrego com massinha e salada <sup>1,3</sup>	741	176	5,9	1,7	17,1	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de pescada com macedónia <sup>4</sup>	640	152	2,3	0,3	22,0	0,9	10,1	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# EMENTA

## Creche



Semana de 15 a 19 de abril de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Empadão (arroz) com vitela e cenoura <sup>1,3</sup>	816	193	4,2	0,8	25,9	1,8	11,1	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Batatinha esmagada com salmão e macedónia <sup>4</sup>	357	84	0,4	0,1	12,9	0,8	6,7	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Borrego estufado com arroz e salada <sup>1,3</sup>	740	176	5,9	1,7	17,0	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Saladinha de frango com espirais e brócolos	807	192	5,9	0,9	24,2	0,7	10,0	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de cenoura com lombinhos de pescada <sup>4</sup>	350	82	0,1	0,0	13,3	0,8	6,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# EMENTA

## Creche



Semana de 22 a 26 de abril de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Esparguete a bolonhesa e salada <sup>1,3</sup>	815	193	4,7	0,8	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de pescada com ervilha e cenoura	403	96	2,4	0,3	12,1	1,0	6,0	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com cotovelinhos de legumes	713	169	4,1	0,7	23,5	1,2	8,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz <sup>1,3</sup>	1063	253	10,5	3,0	27,4	1,3	11,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	192	45	1,0	0,2	7,4	1,0	1,2	0,1
Prato	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado <sup>4</sup>	649	155	5,1	0,7	19,3	0,7	7,4	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# EMENTA

## Creche



Semana de 29 abril a 3 de maio de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Massinha com picadinho de peru <sup>1,3</sup>	1008	240	9,1	2,6	27,3	1,2	11,6	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Arroz de bacalhau fresco com legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Puré de fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	193	46	1,3	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Frango estufado com batatinha e cenoura ralada	405	96	2,2	0,3	12,6	1,3	5,8	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	599	142	2,7	0,5	19,2	1,3	9,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e couve flor <sup>4</sup>	345	81	0,5	0,1	11,4	0,8	7,2	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	242	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal